



Schlüssel zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen

Franziska Stieger begleitet und unterstützt Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Rückkehr in den Alltag nach einem Burnout, Neuorientierung und Bewerbungen der Altersgruppe 50+ und Coaching von Führungskräften sind die Schwerpunkte ihrer Dienstleistung. Für Franziska Stieger ist klar: Im privaten oder auch beruflichen Bereich ist das Coaching durch eine Fachperson ein äusserst effektiver Schlüssel, um neue Lösungen zu finden.

Leben integrieren können und was für Schritte dabei nötig sind. Dies gilt bei allen Coachings (Burnout, 50+ und Leadership). Bildlich gesprochen kann man sagen: In meinen 4 Wänden lassen wir die Welt für einmal draussen. Im geschützten Rahmen, innerhalb der dicken Mauern und natürlich unter Schweigepflicht entdecken Coachees neue Wege.

Frau Stieger, Sie arbeiten auch mit Burnout-Patienten, diese sind jedoch meist bereits in professioneller Behandlung und finden oft Hilfe in einer Klinik. Weshalb braucht es da noch ein Coaching?

Die Begleitung durch Ärzte ist in dieser Zeit ein Muss, ohne die es nicht geht. Die Regeneration nach einem Burnout

dauert lange und meine Arbeit beginnt dann, wenn die Betroffenen wieder gesund genug für die Wiedereingliederung sind. Der Burnoutbetroffene hat während seiner Regeneration viel über sich gelernt und muss dies nun privat wie auch beruflich umsetzen. Neue Verhaltensveränderung anzuwenden ist nie einfach. Nun trifft es aber Menschen in einer Lebensphase, in welcher sie geschwächt sind! Neue Strategien müssen in das Leben integriert werden, eine bewusste Abgrenzung ist gefragt und hilft, das Gleichgewicht wieder zu finden. In dieser Phase begleite ich die Betroffenen in Ergänzung zur medizinischen Betreuung vor allem beruflich. So kläre ich mit Arbeitgebern die berufliche Wiederintegration oder unterstütze bei der Suche nach einer neuen Stelle.

Reicht für die Betroffenen nicht einfach nur Ruhe, um später in ihre Jobs zurückzukehren?

In unserer Gesellschaft wird ein Burnout häufig als Modekrankheit belächelt und der Betroffene gilt als Schwächling, der sein Leben nicht im Griff hat. «Du hast dir zu viel zugemutet», bedeutet oft «du hast nicht auf dich aufgepasst und bist irgendwie selber schuld». Das ist Unsinn! Ruhe allein genügt nicht, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Es ist ein bewussteres Leben gefragt! Übrigens sind auch die Lebenspartner stark betroffen.

Weshalb sind Lebenspartner auch betroffen?

Ein Burnout verändert über Nacht das Leben der Burnoutbetroffenen, aber auch ganz stark das Leben der Familienmitglieder und/oder Partner. Wie lebe ich mit einem betroffenen Menschen? Wie gehe ich mit existenziellen Nöten um? Wie definiere ich mich in der Beziehung und nach aussen? Herausfordernde Fragen. So biete ich neben dem lösungsorientierten Coaching auch Erfahrungsaustausch in der Gruppe an.

Das tönt, als hätten Sie ein enormes Wissen zu diesem Thema. Wo haben Sie sich ausgebildet?

Seit 1981 bin ich im Personalmanagement tätig und habe mich auf diesem Gebiet und im Coaching aus- und weitergebildet. Seit 2000 arbeite ich mehrheitlich selbständig im HR-Consulting und Coaching. Den wirklichen, echten Zugang zum Thema Burnout habe ich durch persönliche Erfahrung. Mein Mann war selbst von einem Burnout betroffen. Ein Burnout bringt das ganze Leben aus dem Gleichgewicht, alles ist instabil und muss neu ausgerichtet werden – das trifft jeden einzelnen in seiner persönlichen Mitte. Die Gewissheit, dass man nicht alleine gelassen ist, vereinfacht Betroffenen ihren Weg zurück ins Leben.

Haben Sie in diesem Zusammenhang einen Leitgedanken?

Habe den Mut, deine Erkenntnisse in deinem eigenen Leben anzuwenden und du bekommst Flügel (J.A. White).

HR & Business Solutions

Jobsuche 50+
Burnout Coaching
Erfahrungsgruppen für Angehörige und Betroffene
Leadership-Coaching
Trainings

Othmar Blumerstrasse 1
8427 Freienstein
Telefon 044 865 59 94
info@hrb-solutions.ch
www.hrb-solutions.ch



Einer Lösung ist es egal, weshalb ein Problem entstanden ist!

Selbst ein Weg von 1000 Meilen, beginnt mit einem 1. Schritt

Deine Zeit als Raupe ist abgelaufen – deine Flügel sind bereit!

Im geschützten Rahmen, innerhalb der dicken Mauern und natürlich unter Schweigepflicht, entdecken Coachees mit der Hilfe von Franziska Stieger neue Wege. Hier steht der Mensch im Mittelpunkt und wird mit all seinen Bedürfnissen und Ressourcen wahrgenommen.

Frau Stieger, erlauben Sie uns einige Fragen. Was genau ist Coaching?

Coaching bedeutet, durch geeignete Fragen die Perspektive so zu verändern, dass neue Lösungen und Wege entstehen. Bildlich gesprochen erscheint ein Problem oftmals wie ein unüberwindbarer Berg. Durch das Coaching nehmen Betroffene den Helikopter und entdecken dadurch neue Wege und somit neue Möglichkeiten.

Wie läuft ein Coaching ab?

Das ist individuell und auf die Bedürfnisse der Coachees zugeschnitten. Wir nehmen eine Standortbestimmung vor, erforschen gemeinsam Wünsche und Ziele. Schauen, wie wir diese im